

SÍNDROME DE ESTRÉS SOCIAL POR INMIGRACIÓN MASIVA E INVASIÓN PERCIBIDA

Familiaridad, minorización, amenaza existencial y racionalidad de la ansiedad colectiva

Xema Gatnau

Agosto de 2026

Resumen

Este trabajo propone el concepto de síndrome de estrés social por inmigración masiva o invasión percibida para describir respuestas de ansiedad, extrañamiento, nostalgia, alerta, impotencia y temor a la discontinuidad colectiva asociadas a transformaciones demográficas percibidas como rápidas o profundas. El modelo distingue cuatro modalidades principales —estrés retrospectivo, estrés vicario o mediatizado, estrés de inmersión minoritaria y estrés de minorización autóctona— y un grado superior: el estrés por extinción percibida, que puede intensificarse mediante la impotencia y la percepción de inacción institucional o social. La propuesta integra antecedentes sobre estrés de aculturación, duelo cultural, solastalgia, amenaza de grupo, ansiedad demográfica, continuidad colectiva y vitalidad etnolingüística. Su tesis epistemológica central sostiene que la intensidad subjetiva de la ansiedad y su fundamentación empírica son dimensiones independientes: una percepción de amenaza puede ser infundada, exagerada, parcialmente fundada o congruente con datos objetivos. Para operacionalizar esta distinción se proponen preliminarmente la Escala de Estrés Social Migratorio (EESM), la Escala de Estrés de Extinción (EEX) y un Índice de Fundamentación Empírica (IFE). Las escalas no se presentan como instrumentos clínicos ni validados, sino como hipótesis de medición susceptibles de validación psicométrica y contraste comparativo, especialmente en comunidades nacionales o etnolingüísticas minorizadas.

Palabras clave: inmigración masiva; estrés social; ansiedad demográfica; invasión percibida; minorización autóctona; estrés de extinción; continuidad colectiva; solastalgia; vitalidad etnolingüística; EESM; EEX; fundamentación empírica.

1. Introducción

Los estudios sobre inmigración han dedicat una atenció considerable als efectes econòmics de las migraciones, a la integració de los recién llegados, al prejudici, a la xenofòbia i a les actituds de la població receptora. Sin embargo, hi ha una experiència más difícil de classificar: la del subjecte que, sin haver abandonat físicament su territorio, percep que el món humà que l'envolta se ha transformat profundament.

Pot continuar vivint al mismo carrer, pero ya no reconèixer-lo. Pot comparar el barri actual con el de su infància i experimentar nostalgia o desposseïció. Pot observar episodis d'entrada massiva de persones a través de una frontera i interpretar-los como a pèrdua de control territorial. Pot entrar en un espai concret i trobar-se sobtadament en una minoria numèrica molt reduïda, experimentant no una reflexió abstracta sobre demografia sinó una resposta corporal immediata d'alerta. I pot, finalment, pertànyer a una comunidad nacional o lingüística que ya presentea indicadors objectivos de minorización i preguntar-se si esta comunidad continuarà existint como a tal unes generaciones más tard.

Aquestes experiències no son idèntiques. Sin embargo, comparteixen un nucli: la percepció de una discontinuidad entre territorio, població, familiaritat, control i continuidad colectiva.

Este trabajo propone agrupar-les analíticament sota el concepte de síndrome d'estrés social por inmigración massiva o invasió percebida. L'ús de «síndrome» no es clínic. No es propone una nova malaltia mental. S'utilitza en el sentit ampli de un conjunt reconocible de fenòmens que pueden aparecer conjuntament: ansiedad, hipervigilància, nostalgia, estranyament, percepció de minorización, pèrdua de control i temor por la continuidad futura del grup.

La hipòtesi fonamental és que estas respostes no pueden classificar-se a priori como a racionales o irracionales. La su racionalidad constituye una qüestió empírica.

2. Antecedentes teóricos

2.1. Estrés de aculturación

La psicologia intercultural ha estudiat extensament l'estrés d'aculturació, especialment a partir de los treballs de John W. Berry. Aquest enfocament analitza les dificultats psicològiques associades a l'adaptació a una cultura diferent i les diferents estratègies d'integració, assimilació, separació o marginació.

El centre d'atenció, pero, ha sido predominantment el migrant. La proposta presente introdueix una inversió de perspectiva: una transformació cultural intensa también puede exigir processos d'adaptació a persones que no se han desplaçat geogràficament. La persona roman immòbil mentre cambia la composició humana de su entorn.

2.2. Duelo cultural

Maurice Eisenbruch va desenvolupar el concepte de cultural bereavement por describir el dolor experimentat por persones desplaçades que han perdut su entorn cultural.

La idea permite plantejar analògicament una possibilitat diferent: el dol cultural sedentari. En aquest cas, l'individu no abandona su món; experimenta que el món que

coneixia desapareix al su voltant. No es pretén equiparar ambdues experiències, sinó identificar-ne una estructura fenomenològica parcialment comuna: pèrdua de familiaritat, memòria de un món anterior i dificultat por reconèixer el presente como a continuació d'aquell pasado.

2.3. Solastalgia

Glenn Albrecht va introduir el concepte de solastàlgia por describir el malestar provocat por la transformació del propio entorn mentre la persona todavía hi resideix. Encara que el concepte es desenvolupa principalment respecte de transformacions ambientals, su estructura resulta útil por pensar una possible solastàlgia social o demogràfica.

La nostalgia convencional pressuposa distància respecte del lloc desitjat. La solastàlgia presenta una paradoxa más profunda: hom és al lloc que enyora.

2.4. Amenaza integrada y amenaza de grupo

La Integrated Threat Theory distingeix entre amenaces realistes i simbòliques i estudia la relació entre estas percepcions i les actituds envers grups immigrants. Les primeres pueden afectar recursos, seguretat, poder o posició econòmica. Les segones afecten valors, identitat, normes i formes de vida.

La group threat theory i els treballs sobre status threat han mostrat igualment que les modificacions en la posició relativa de los grups pueden generar respostes polítiques i socials. Aquests mode los constitueixen antecedents fonamentals, pero la proposta presente afegeix tres dimensions: familiaritat territorial, temporalitat i continuïtat existencial.

2.5. Ansiedad demográfica

Liav Orgad ha utilitzat el concepte de demographic anxiety i ha analitzat formes de demophobia relacionades con la inmigración i la preservació de les identitats nacionals. La noció és molt pròxima a la que aquí es desenvolupa. Sin embargo, el terme «fòbia» introdueix fàcilment una conclusió dentro de de la misma definició: que el temor és excessiu o irracional.

El model presente suspèn esta conclusió. Una percepció puede estar equivocada. Però que sea una percepció no implica que sea falsa.

3. Cuatro modalidades de estrés social migratorio

3.1. Estrés retrospectivo: extrañamiento y nostalgia

La primera modalitat és temporal. El subjecte compara el territorio social recordat con el territorio social presente. Com más gran sea la distància subjetiva entre tots dos, más probable és que apareguin estranyament, nostalgia o rebuig.

No es tracta necessàriament de por física. És possible que una persona passegi pel barri sin sentir-se amenaçada i, tanmismo, pensi: «Aquest ya no es el barri que jo coneixia». La lengua que sent, els comerços, les pràctiques socials, la composició de les escoles o l'aparença humana del carrer pueden funcionar como a indicadores quotidians de transformació.

L'emoció característica d'esta primera modalitat és la nostalgia. El mecanisme subjacent és la pèrdua de familiaritat.

3.2. Estrés vicario o mediatizado

La segona modalitat no requereix presència física. El subjecte observa mitjançant televisió, premsa, xarxes socials o mitjans alternatius episodis interpretats como a indicadores de una immigración descontrolada: creuaments massius de fronteres, concentracions sobtades, disturbis o altres esdeveniments.

Hopkins ha mostrat, mitjançant la hipòtesi de los politicized places, la importància de la interacció entre cambios locals sobtats i discursos nacionals que els converteixen en políticament rellevants. Sin embargo, mediatització no significa falsedat.

Hay que separar almenos quatre possibilitats: hecho fals o manipulat; hecho real pero excepcional; hecho real amplificat desproporcionadamente; i hecho real representatiu de un procés más general. L'estrés resultant dependrà tant del contingut observat como de la interpretació que el subjecte en faci.

3.3. Estrés de inmersión minoritaria

La tercera modalitat és más immediata. El subjecte entra físicament en un espai determinat i percep que forma part de una minoria molt reduïda respecte de persones que identifica como a pertanyents a altres grups.

Aquí desapareix la distància reflexiva característica de la nostalgia i la mediació de la pantalla. L'experiència és: aquí — ara — jo. Pot aparecer una respuesta corporal: vigilància, tensió, acceleració cardíaca, observació de les sortides, evitació, necessitat de marxar o percepció de vulnerabilitat física.

Esta modalitat puede denominar-se estrés d'immersió minoritària. Sin embargo, és imprescindible distingir entre minorización numérica i perill físic. Trobar-se numèricament en minoria no constitueix por si mismo evidència de perill. La racionalidad de la respuesta dependrà d'altres informacions: comportaments observables, conflictivitat de l'espai, hora, antecedents, possibilitat d'auxili o altres indicadores pertinents.

3.4. Estrés de minorización autòctona

La quarta modalitat deixa de ser purament episòdica. Una comunitat històrica puede experimentar una reducció sostinguda de su pes demogràfic, lingüístic o cultural dentro de del territori con què manté una continuïdad històrica.

Aleshores ya no es tracta simplement que «avui he entrat en un lloc i m'he sentit minoria», sinó de «la meua comunitat està esdevenint estructuralment minoritària al su propi territori». Quan esta minorización es manifesta en proporcions demogràfiques, ús lingüístic, transmissió intergeneracional o altres indicadors medicionbles, no es nomás una sensació: puede constituir un hecho objetivo i matemàticament comprobable. Esta situació mereix un tractament diferenciat perquè els mode los clàssics de majority threat pueden resultar insuficients.

Una comunitat puede ser històricament autòctona i simultàniament políticament subordinada, lingüísticament minoritzada, demogràficament decreixent en termes relatius, territorialment concentrada pero localment minoritària, o institucionalment feble. Per tant, autòcton no equival necessàriament a majoritari, i majoritari històric no equival necessàriament a majoritari actual.

4. El grado superior: estrés por extinción percibida

Existeix todavía un cas más extrem en esta progressió de l'estrés. El subjecte ya no pensa nomás «el meu país està cambiant», sinó «puede arribar un moment en què el meu pueblo deixi d'existir como a pueblo diferenciado». Això constitueix estrés por extinción percibida: una forma superior d'ansietat colectiva perquè allò que es percep en risc no es nomás la familiaritat del presente, sinó la continuïdad misma del grup en el futuro.

La literatura sobre collective existential threat proporciona aquí un antecedent especialment important. Els mode los d'amenaça existencial colectiva distingeixen entre destrucció física de un grup i anihilació simbòlica, entesa como la possibilitat que el grup perdi en el futuro la identitat que el fa recognizable como el mismo grup.

L'extinció colectiva no requereix l'extinció física de los seus membres. Un pueblo puede continuar tenint descendents biològics mentre desapareixen progressivament su lengua, la transmissió intergeneracional, les institucions pròpies, la identificació colectiva, la memòria compartida, les pràctiques culturals o la capacitat de reproduir-se socialment como a comunitat diferenciada.

En termes conceptuals, l'estrés d'extinció puede entendre's como una funció de l'expectativa de continuïdad demogràfica, la vitalitat lingüística, la transmissió intergeneracional, el suport institucional i la continuïdad de la identificació colectiva.

4.1. Estrés por impotencia y falta de reacción percibida

L'estrés puede intensificar-se todavía más cuando a la percepción d'invasió, minorización o extinció s'hi afegeix la sensació d'impotencia. El subjecte no només creu que el procés està avançant, sinó que el veu produir-se ante de los seus nassos i percep que la societat, les instituciones o els actors polítics responsables no reaccionen de manera suficient por aturar-lo, modular-lo o corregir-ne els efectes.

En aquest cas, l'ansiedad deixa de ser només temor ante una possible pèrdua i incorpora una segona emoció: frustració por inacció percibida. La fórmula psicològica seria, de manera simplificada, estrés por amenaza más impotencia más frustración. La manca de capacitat d'acció percibida puede fer que un mismo risc sea viscut con una intensitat molt superior, perquè el subjecte interpreta simultàniament que el procés és greu, visible i evitable, pero que ningú con capacitat efectiva d'intervenció està actuant.

Esta dimensió és especialment important en fenòmens col·lectius: la sensació que “tothom ho veu pero ningú no fa res” puede transformar l'ansiedad en indignació, desconfiança institucional o desesperança política. Com en les altres modalitats, la racionalidad d'esta percepció se ha de contrastar empíricament: cal distingir entre inacció real, respuesta institucional insuficient, respuesta existent pero desconeguda, i percepció d'inacció produïda por expectatives impossibles de satisfacer.

5. Continuidad colectiva: pasado, presente y futuro

Els treballs sobre collective self-continuity resulten especialment importants por a esta proposta. La identitat colectiva no consisteix únicament a pensar «nosaltres existim». Requereix poder establir una línia entre grup pasado, grup presente i grup futuro.

La comunidad actual es percep como a continuació de generaciones anteriors i espera que generaciones futuroes continuïn essent recognoscibles como a membres d'aquella misma comunidad. Això permite reinterpretar la nostalgia: el pasado no es important només perquè fos millor o perquè el subjecte fos més jove. Funciona como a prova fenomenològica de continuidad.

Quan la diferència entre pasado i presente és molt gran, apareix la pregunta implícita: «Si esto ha cambiaoat tant durant la meva vida, què quedarà després de dues generaciones més?» La nostalgia puede transformar-se així en ansiedad prospectiva. Però el mecanisme és més profund que una simple comparació sentimental. En condicions percebudes como a normals, els membres de una comunidad tendeixen a donar por descomptada una certa continuidad entre pasado, presente i futuro: les generaciones cambioen, pero el pueblo continua essent reconeixible a través de un fil de transmissió demogràfica, lingüística, cultural i simbòlica. Esta continuidad funciona como una mena d'equilibrio histórico implícit, l'estat esperable mentre no es produeixi cap ruptura

extraordinària. Quan el subjecte percep que aquest vinculo s'està trencant precisament en su temps, l'experiència puede adquirir un sentit de catàstrofe: no simplement «el món ha cambiat», sinó «se ha interromput la continuïtat que connectava les generacions anteriors con les presents i les futures». L'estrés neix, aleshores, de la percepció de una ruptura de l'ordre transgeneracional que abans semblava natural.

6. Catalunya y las naciones minorizadas

Cataluña constitue un cas especialment interessant por estudiar esta hipòtesi perquè se superposen diferents dimensions de minorització.

No sería metodològicament correcte identificar automàticament només immigració reciente i retrocesos del català: intervenen també la relació català-castellà, les institucions, les preferències lingüístiques, la transmissió familiar, les polítiques públiques i els processos d'integració lingüística de los recién llegados. Però tampoc sería correcte excloure la demografia migratòria de l'anàlisi.

El cas català mostra una característica que els models pensats per a grans estats nació pueden passar por alt: una comunitat nacional històrica puede experimentar simultàniament pressió de una lengua estatal molt més gran i l'arribada continuada de població que inicialment no parla la lengua territorial.

La qüestió rellevant passa a ser la capacitat d'incorporació lingüística. Si els recién llegados adopten progressivament la lengua territorial, immigració i continuïtat nacional no son necessàriament contradictòries. Si, en cambio, la incorporació es produeix predominantment a través de una altra lengua més forta, la immigració puede accelerar indirectament un procés preexistent de minorització lingüística.

7. Vitalidad etnolingüística y riesgo de extinción

La teoria de la vitalitat etnolingüística, desenvolupada por Giles, Bourhis i Taylor, ofereix instruments particularment adequats. La vitalitat de un grup depèn de factors como la demografia, l'estatus i el suport institucional. Posteriorment es desenvolupà també el concepte de vitalitat subjectiva, és a dir, como perceben els membres del grup su propia força relativa.

Esta distinció encaixa directament con la teoria proposada: la vitalitat objectiva i la vitalitat subjectivament percebuda no son idèntiques. L'ansietat d'extinció dependrà principalment de la segona, pero su fundamentació racional dependrà de la relació entre totes dues.

8. Intensidad y racionalidad son dimensiones independientes

La intensitat de l'ansiedad i su justificació empírica no son la misma variable. Podem distingir I, intensitat subjectiva, i F, fundamentación empírica.

Això produeix quatre situacions ideals: estrés bajo con fundamentación baja; estrés bajo con fundamentación alta, que puede indicar infravaloració del risc; estrés alt con fundamentación baja, compatible con ansiedad exagerada; i estrés alt con fundamentación alta, compatible con ansiedad congruent con el risc.

Esta matriu evita dos reduccionismes oposats: pensar que si una persona sent invasió necessàriament existeix una invasió, o pensar que si una persona parla d'invasió su experiència nomás puede ser xenofòbia o paranoia. La respuesta científica correcta és mediciónr.

Matriu d'intensitat subjectiva i fundamentación empírica

	Fonamentació baixa	Fonamentació alta
Estrés bajo	Baixa preocupació / bajo risc percibido	Possible infrapercepción del risc
Estrés alt	Possible ansiedad sobredimensionada	Estrés empíricament congruent

9. Un modelo general del estrés social migratorio

Es propone provisionalment que l'estrés social migratori depengui de la magnitud del cambio demográfico, la velocitat del cambio, la concentració territorial, la pérdida de familiaritat, el grado de minorización experimentada, la percepción de seguretat i control i l'expectativa d'extinció o discontinuidad futura.

No totes les variables tenen el mismo pes en totes les modalitats. En l'estrés nostàlgic dominarà la pérdida de familiaritat; en l'estrés mediatitzat, la saliència de los episodis i su interpretació; en l'estrés d'immersió minoritària, la minorización i la percepción de seguretat; en l'estrés de minorización estructural, el cambio demográfico i la vitalitat del grup; i en l'estrés existencial, l'expectativa de discontinuidad futura.

Això suggereix que allò que anomenem genèricament «sensació d'invasió» puede ser en realitat el resultat final de mecanismes psicològics diferents.

10. De la nostalgia a la angustia existencial: una escala de intensidad

Les modalitats anteriors pueden ordenar-se, sin afirmar que tota persona recorri necessàriament totes les fases, segons una escala aproximada: estranyament → nostalgia

→ ansietat → alerta situacional → minorització percebuda → angoixa de discontinuïtat → por d'extinció.

La diferència entre el primer i l'últim estadi és fonamental. La nostàlgia diu: «Estic perdent el món que coneixia». L'ansietat existencial diu: «Potser els qui vindran després de mi ja no podran pertànyer al mateix món». És el pas de la pèrdua biogràfica a la possible pèrdua transgeneracional.

11. La paradoja de las naciones minorizadas

Les societats petites o minoritzades poden ser analitzades mitjançant les mateixes categories que les grans majories estatals —majority threat, xenofòbia, resistència a la diversitat— totavia que la seva situació estructural sigui radicalment diferent.

Una comunitat de centenars de milions de parlants amb un estat propi i una llengua internacional no afronta necessàriament el mateix risc de substitució que una comunitat de pocs milions de parlants inserida en un espai lingüístic dominat per una llengua molt més gran.

Per això, una mateixa variació demogràfica pot produir conseqüències molt diferents segons la vitalitat inicial. Com menor sigui la vitalitat inicial del grup, potencialment més gran pot ser l'efecte d'un canvi extern sobre les seves expectatives de continuïtat. Això no converteix automàticament qualsevol temor en correcte; significa que el context de vulnerabilitat prèvia forma part de l'avaluació racional del risc.

12. Hipòtesis empíricas

H1. Hipòtesi de velocitat. A igual proporció final d'inmigració, els canvis més ràpids generaran més estrès social que els graduals.

H2. Hipòtesi de concentració. La concentració territorial explicarà millor determinades formes d'estrès que el percentatge migratori nacional.

H3. Hipòtesi de familiaritat. La distància percebuda entre el paisatge social recordat i l'actual predirà nostàlgia i estranyament.

H4. Hipòtesi d'immersió. La minorització situacional produirà respostes fisiològiques i perceptives més intenses que l'exposició equivalent mitjançant mitjans de comunicació.

H5. Hipòtesi de vulnerabilitat prèvia. L'ansietat serà superior entre membres de comunitats amb baixa vitalitat etnolingüística objectiva.

H6. Hipòtesi de continuïtat. La percepció que el propi grup podria deixar d'existir com a comunitat diferenciada serà un predictor d'estrès superior a la simple percepció d'augment de diversitat.

H7. Hipòtesi de congruència. La correspondència entre vitalitat subjectiva i indicadors objectius permetrà distingir ansietat demogràfica empíricament fundada d'ansietat desproporcionada.

13. Propuesta de medición: de la teoría a la operacionalización

Per convertir el model en una proposta empíricament contrastable, este trabajo introduceix dues escales preliminars: l'Escala d'Estrés Social Migratori (EESM) i l'Escala d'Estrés d'Extinció (EEX). No es presenten com a instruments ja validats, sinó com a propostes originals que haurien de sotmetre's a validació psicomètrica, anàlisi factorial, consistència interna, validesa convergent i discriminant, i proves interculturals.

L'EESM pretén medicinar la intensitat subjectiva de les diferents modalitats descrites: pèrdua de familiaritat, estrés vicari o mediatitzat, immersió minoritària, minorització estructural i pèrdua de control. L'EEX medicinar específicament l'ansietat vinculada a la possible discontinuïtat futura del grup.

Les escales subjectives no determinen per si mateixes si la percepció és correcta. Per esto se han de contrastar con una Escala o Índex de Fonamentació Objectiva construït con datos externes: evolució demogràfica, concentració territorial, transmissió lingüística, ús per cohorts, incorporació lingüística de los recién llegados, suport institucional i altres indicadors pertinents.

Esta arquitectura permite mantener separades dues preguntes: quina intensitat té l'estrés i fins a quin punt la situació que el motiva és empíricament constatable.

14. Implicaciones normativas

Reconèixer l'existència d'aquest estrés no implica legitimar qualsevol conducta que se'n derivi. Una emoció puede ser comprensible sin justificar agressions, discriminació o atribució de culpabilitat individual a persones simplement por su procedència.

Però el principi contrari també és necessari: condemnar determinades respostes no obliga a negar el fenomen que les origina. Una política pública que vulgui reduir l'ansietat social ha de poder preguntar-se por la velocitat de los cambios, la concentració territorial, la capacitat de los serveis públics, la integració lingüística, la confiança institucional i la percepció de control democràtic.

En comunidades minoritzades cal afegir-hi una qüestió particularment important: la capacitat de convertir els recién llegados en nous transmissors de la comunidad receptora, en comptes de situar-los permanentment fora d'aquesta. El nouvingut no ha de ser necessàriament l'antagonista de la continuïtat nacional. Pot convertir-se en part d'esta continuïtat. La variable crítica és la incorporació.

15. Conclusión

La inmigración massiva puede ser estudiada econòmicament, jurídicament i demogràficament. Però també transforma l'experiència subjectiva del territori.

Este trabajo ha proponden denominar síndrome d'estrés social por inmigración massiva o invasión percibida el conjunto de respuestas que pueden aparecer cuando una población percibe que su entorno demográfico, lingüístico, cultural o normativo cambia con gran intensidad.

S'han distingit quatre manifestacions principals: estrés retrospectiu i solastàlgic; estrés vicari o mediatitzat; estrés d'immersió minoritària; i estrés de minorización autóctona. Per damunt d'estas apareix una cinquena dimensió qualitativament más profunda: l'estrés por extinción percibida.

En aquest últim cas, allò que està en joc ya no es únicament la familiaritat del presente, sinó la possibilitat del futuro. La pregunta deixa de ser «Reconec todavía el lloc on visc?» i es converteix en «Continuarà existint el meu pueblo como una comunidad reconocible después de mí?»

La tesi epistemològica central és que una percepció d'extinció puede ser falsa, exagerada o correcta. El hecho que sea percibida explica l'estrés; la comparació con datos objectives determina fins a quin punt està fonamentada. Això obliga a separar dues preguntes: què sent una comunidad i què li està passant realment.

Apéndice A. Escala preliminar de Estrés Social Migratorio (EESM)

Instrument proponden por a recerca. Resposta recomendada: escala Likert de 1 («totalmente en desacuerdo») a 7 («totalmente d'acuerdo»). Els ítems marcats [R] se han de recodificar inversament. Esta versió és conceptual i no ha sido validada psicomètricament.

A. Pèrdua de familiaritat i estrés retrospectiu

1. El meu entorn social em resulta menos familiar que anys enrere.
2. Quan comparo el lloc on visc con el que recordo, sento una pèrdua important.
3. Els cambios demogràfics del meu entorn em generen nostalgia.
4. [R] Malgrat els cambios demogràfics, continuo reconeixent plenament el meu entorn como a propio.

B. Estrés vicari o mediatitzat

5. Determinats episodis migratoris que observo als mitjans em generen una sensació intensa de descontrol.
6. Les imatges d'arribades massives em provoquen ansiedad todavía que no les visqui directament.
7. Quan veig episodis d'aquest tipus, em preocupa que sean indicadores de un procés más ampli.
8. [R] Els episodis migratoris que veig als mitjans rarament afecten la meua sensació de seguretat o continuidad.

C. Estrés d'immersió minoritària

9. Quan em trobo en una minoria molt reduïda en un espai concret, augmenta el meu nivell d'alerta.
10. En determinats espais on em percebo fortament minoritzat, sento vulnerabilitat física.
11. En estas situacions observo más les persones, les sortides o el meu entorn immediat.
12. [R] Sentir-me numèricament minoritari en un espai concret no modifica gens el meu nivell d'alerta.

D. Minorització estructural

13. Em preocupa que la comunidad histórica del territorio perdi pes relatiu de manera sostinguda.
14. Percebo que la meua comunidad és minoritària o camina cap a la minorización en alguns àmbits rellevants.
15. La velocitat del cambio demogràfic em preocupa más que la diversitat por si misma.
16. Em preocupa que determinats espais deixin de tenir la comunidad histórica como a referència cultural principal.

E. Control i capacitat d'adaptació

17. Sento que la societat té poc control sobre la velocitat de los cambios demográficos.
18. Em preocupa que les instituciones no tinguin capacitat suficient por absorbir o ordenar estos cambios.
19. La sensació de no poder influir democràticament en estos processos augmenta el meu estrés.

20. [R] Considero que les instituciones gestionen el cambio demográfico con un nivell de control suficient.

Puntuació: es recomana calcular una media global i, sobretot, una media por subescala. Una puntuación alta indica más intensitat subjectiva d'estrés, no más risc objetivo ni más racionalidad de la percepción.

Apéndice B. Escala preliminar de Estrés de Extinción (EEX)

L'EEX medición específicament l'ansiedad ante la possible discontinuidad futura de la propia comunidad nacional, cultural o etnolingüística. Resposta recomendada: Likert 1–7. Els ítems [R] són inversos. No és una escala clínica ni una escala validada; és una proposta teòrica por a posterior validació.

A. Continuïtat colectiva futura

1. Em preocupa que la meua comunidad deixi d'existir como a grup clarament reconocible en el futuro.
2. Tinc la sensació que la continuidad del meu pueblo entre generaciones està amenazada.
3. Em genera ansiedad pensar que, en unas generaciones, la meua comunidad pugui existir nomás como a record histórico.
4. [R] Confío que la meua comunidad continuará existint con una identidad diferenciada durant moltes generaciones.

B. Continuïtat lingüística i cultural

5. Em preocupa que la lengua propia deixi de transmetre's normalment entre generaciones.
6. Em preocupa que els descendents de la comunidad mantinguin el territorio pero perdin la lengua o la cultura que els connecta con les generaciones anteriores.
7. La pérdida d'usos sociales de la lengua em fa pensar en una possible discontinuidad colectiva.
8. [R] Considero asegurada la transmisión futura de los elementos culturales esenciales de la meua comunidad.

C. Continuïtat demogràfica i incorporació

9. Em preocupa que el pes demogràfic relatiu de la meua comunidad disminueixi fins a dificultar-ne la reproducció social.
10. Em preocupa que els processos d'incorporació de los recién llegados no reforcin prou la continuidad lingüística o cultural de la comunidad receptora.

11. Quan observo l'evolució demogràfica, penso en les conseqüències que puede tenir por a la supervivència futura del grup.
12. [R] Crec que els cambios demogràfics actuals no afectaran de manera significativa la continuidad futura de la meua comunitat.

D. Continuïtat institucional i territorial

13. Em preocupa que les institucions pròpies sean insuficients por garantir la continuidad cultural del grup.
14. Em preocupa que la comunitat perdi la capacitat de definir les normes culturals o lingüístiques de su propio territorio.
15. La possibilitat de ser estructuralment minoritari al territorio històric em genera ansiedad.
16. [R] Considero que la posició institucional i territorial de la meua comunitat garanteix suficientment su continuidad.

E. Afectació emocional existencial

17. Pensar en la possible desaparició cultural del meu pueblo em produeix una emoció más intensa que altres cambios socials.
18. La possibilitat que les generacions futures ya no es reconeguin como a part del mismo pueblo em genera angustia.
19. Sento que la possible discontinuidat del grup afecta la meua pròpia identitat personal.
20. [R] Encara que la meua comunitat desaparegués como a identitat diferenciada, esto m'afectaria poc emocionalment.

Càlcul preliminar: EEX = media de los ítems 1–20 després de recodificar els ítems inversos. També se han de conservar les cinc puntuacions de subescala. Una EEX alta significa estrès d'extinció percebido alt; no implica por si sola que l'extinció o minorización sea objetivament probable.

Apéndice C. Índice de fundamentación empírica y matriz de congruencia

Per evitar confondre emoció con diagnòstic de la realitat, l'EESM i l'EEX se han de contrastar con indicadores externs. Es propone un Índex de Fonamentació Empírica (IFE), adaptable a cada comunitat i territorio.

1. Velocitat del cambio demogràfic relatiu.

2. Concentració territorial i diferències entre escala nacional, municipal i de barri.
3. Evolució per cohorts d'edat.
4. Transmissió lingüística intergeneracional.
5. Ús habitual i ús social de la llengua pròpia.
6. Capacitat d'incorporació lingüística i cultural de les persones noves.
7. Evolució de la identificació col·lectiva.
8. Suport institucional i presència de la llengua o cultura en educació, administració, mitjans i economia.
9. Indicadors de segregació residencial o educativa quan siguin pertinents.
10. Indicadors específics de seguretat només quan es vulgui estudiar l'estrès d'immersió i sempre separant-los de la mera composició demogràfica.

Matriz interpretativa

	Fonamentació baixa	Fonamentació alta
Estrés baix	Baixa preocupació / baix risc percebut	Possible infrapercepció del risc
Estrés alt	Possible ansietat sobredimensionada	Estrés empíricament congruent

Apéndice D. Notas para una futura validación

Les escales EESM i EEX són propostes originals d'aquest treball i no se han de presentar com a instruments clínics o psicomètrics validats.

Una validació adequada requeriria entrevistes cognitives prèvies, estudi pilot, anàlisi factorial exploratòria i confirmatòria, consistència interna, test-retest i validesa convergent i discriminant.

Caldria comprovar que l'EEX discrimina entre ansietat general, nostàlgia, identificació nacional, amenaça simbòlica i percepció específica de discontinuïtat col·lectiva.

Seria especialment valuós comparar comunitats amb vitalitat objectiva molt diferent per comprovar si la relació entre EEX i IFE varia segons el context.

Els ítems d'immersió minoritària se han d'analitzar separant estrictament composició demogràfica, percepció subjectiva de vulnerabilitat i indicadors objectius de risc o conflictivitat.

Referencias básicas

- Albrecht, G. et al. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, 15(S1), S95–S98.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34.
- Bourhis, R. Y., Giles, H., & Rosenthal, D. (1981). Notes on the Construction of a ‘Subjective Vitality Questionnaire’ for Ethnolinguistic Groups. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 2(2), 145–155.
- Craig, M. A., & Richeson, J. A. (2014). On the Precipice of a ‘Majority-Minority’ America: Perceived Status Threat From the Racial Demographic Shift Affects White Americans’ Political Ideology. *Psychological Science*, 25(6), 1189–1197.
- Eisenbruch, M. (1991). From Post-Traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees. *Social Science & Medicine*, 33(6), 673–680.
- Giles, H., Bourhis, R. Y., & Taylor, D. M. (1977). Towards a Theory of Language in Ethnic Group Relations. In H. Giles (Ed.), *Language, Ethnicity and Intergroup Relations*. Academic Press.
- Hopkins, D. J. (2010). Politicized Places: Explaining Where and When Immigrants Provoke Local Opposition. *American Political Science Review*, 104(1), 40–60.
- Orgad, L. (2015). *The Cultural Defense of Nations: A Liberal Theory of Majority Rights*. Oxford University Press.
- Putnam, R. D. (2007). E Pluribus Unum: Diversity and Community in the Twenty-first Century. *Scandinavian Political Studies*, 30(2), 137–174.
- Sani, F., Herrera, M., & Bowe, M. (2009). Perceived Collective Continuity and Ingroup Identification as Defence Against Death Awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 242–245.
- Smeeke, A., & Verkuyten, M. (2013). Collective Self-Continuity, Group Identification and In-Group Defense. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(6), 984–994.
- Stephan, W. G., Renfro, C. L., Esses, V. M., Stephan, C. W., & Martin, T. (2005). The Effects of Feeling Threatened on Attitudes Toward Immigrants. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(1), 1–19.
- Vertovec, S. (2007). Super-Diversity and Its Implications. *Ethnic and Racial Studies*, 30(6), 1024–1054.